

## Quels seraient mes devoirs en tant qu'entraîneur?

Vous devriez sans doute élaborer et superviser les programmes d'entraînement avant-saison, préparer les exercices d'entraînement, motiver les athlètes, choisir les membres de l'équipe, mettre au point une stratégie offensive et défensive, superviser les exercices de mise en forme et suggérer des régimes alimentaires.

## Me serait-il difficile de faire tout cela?

Peut-être. Les médias et les professionnels du sport ne parlent que de gagner, mais votre équipe pourrait perdre. Comment faire face à cette situation? Laissez-vous jouer tous les membres de l'équipe — particulièrement lorsque l'équipe est en train de perdre? Comment éliminez-vous certains membres de l'équipe? Connaissez-vous des stratégies? Quelles sortes de stratégies devriez-vous utiliser? Que faites-vous lorsque des parents vous harcèlent au sujet de leurs enfants?

## Où! ça n'a pas l'air facile. Où vais-je trouver la réponse à toutes ces questions?

Dans le Programme national de certification des entraîneurs! Même les entraîneurs d'expérience peuvent utiliser nos conseils puisque de nouvelles techniques apparaissent sans cesse. Notre programme s'adresse aux entraîneurs de *tous* les sports, d'équipe aussi bien qu'individuels; il comporte cinq niveaux qui s'échelonnent des principes de base aux connaissances les plus poussées servant à l'entraînement des athlètes de grand calibre.

## Combien ces cours me coûteraient-ils?

Niveau 1, théorie: \$10	Les cours techniques
Niveau 2, théorie: \$20	varient selon les sports;
Niveau 3, théorie: \$25	les frais varient entre
Niveau 4 à 5: prix à déterminer	\$10 et \$60 pour chacun des niveaux.

## Qu'est-ce que j'apprendrais au cours de la première année?

Des renseignements généraux au sujet de l'entraînement; c'est ce que l'on appelle les *cours théoriques*. Les techniques et les exercices particuliers; c'est ce que l'on appelle les *cours techniques*. Nous vous enseignons également comment mettre en application ces connaissances dans le sport de votre choix. Ces cours sont suivis de stages d'entraînement; c'est ce qu'on appelle les *cours pratiques*.

## Qu'apprend-on dans les cours des autres niveaux?

Des techniques et connaissances semblables mais plus avancées.

## Et si je m'installais dans une autre province?

Le Programme de certification des entraîneurs est un programme national. Toutes les provinces sauf le Québec offrent les mêmes cours. Vous pouvez donc poursuivre votre formation exactement au niveau où vous l'avez quittée. Les gouvernements provinciaux et les organismes provinciaux responsables des sports administrent les niveaux 1 à 3. Le gouvernement fédéral et les organismes nationaux responsables des sports administrent les niveaux 4 et 5. Tous travaillent en étroite collaboration.

## Je m'intéresse surtout au football. Comment ces théories peuvent-elles m'aider?

L'entraîneur d'une équipe de football peut apprendre beaucoup d'un entraîneur de baseball, de gymnastique, d'athlétisme ou autre. Leur but est en effet le même: assurer la mise en forme et l'enthousiasme de leurs athlètes; ce sont là des principes d'entraînement qui s'appliquent à tous les sports.

## Quels sont les sujets qui sont étudiés dans les cours théoriques?

**Le rôle de l'entraîneur:** Etablir les objectifs et préciser les fonctions de l'entraîneur dans leurs rapports avec les besoins et les intérêts des athlètes.

**La psychologie du sport:** Aider l'entraîneur à apprendre comment motiver les athlètes et à comprendre leur développement psychologique.

**Les méthodes d'enseignement:** Apprendre à l'entraîneur quelques méthodes d'enseignement fondamentales afin de l'aider à communiquer de façon plus efficace.

**La planification:** Aider l'entraîneur à planifier et à mener les séances d'exercice d'une manière plus efficace et plus constructive.

**Les techniques d'analyse:** Aider l'entraîneur à découvrir des erreurs dans le rendement des athlètes et à proposer les mesures correctives d'une façon positive.

**La sécurité:** Aider l'entraîneur à mener des séances d'exercice et des concours sans danger, à prévenir les blessures et à réagir rapidement et efficacement en cas d'urgence.

**Fonctionnement et croissance du corps:** Aider l'entraîneur à comprendre le fonctionnement et la croissance du corps humain.

## Quelle est la durée de ces cours?

Le cours théorique du premier niveau n'exige que 14 heures. Vous pouvez le prendre à raison d'une soirée par semaine soit sept sessions de deux heures. Si vous allez à deux sessions par semaine il ne vous faudrait que quatre semaines. Si vous préférez assister aux cours les samedis et dimanches il vous faudrait deux fins de semaine et si vous y allez les dimanches soir de 18 h à 21 h 30 il vous faudrait alors compter quatre sessions. Vous êtes reçu automatiquement si vous assistez à tous les cours — il n'y a pas d'examen.

## Et quelle est la durée du 2<sup>e</sup> niveau?

21 heures. Les horaires sont semblables. Pour être reçu, vous devez assister aux cours et présenter un projet ou subir une épreuve.

## Qu'en est-il des autres niveaux?

Le niveau 3 exige 25 heures. Comme il s'agit d'un nouveau programme, les cours de niveau 4 et 5 ne sont pas encore prêts; nous ne pouvons donc pas fixer leur durée. Lorsque vous participerez aux programmes vous découvrirez que vous aurez à peine le temps de discuter de toutes vos idées et que vous désirerez toujours en apprendre davantage.

## Et les cours techniques?

Ces cours sont produits par les organismes nationaux responsables des sports à Ottawa pour le pays tout entier. Des spécialistes de chaque sport viennent de toutes les provinces pour préparer les meilleurs cours possibles. Plusieurs des entraîneurs de nos équipes qui ont participé aux jeux olympiques de Montréal y collaborent: ils ont pu observer de près les meilleures techniques d'enseignement au monde.

## Est-ce à cette étape que j'apprendrais quelque chose au sujet du football?

Oui. Les connaissances et les exercices, les stratégies offensives et défensives, les exercices de mise en forme, les règlements et l'administration relatifs à divers sports (basketball, tennis, curling, soccer) font tous l'objet de discussions. Ces cours techniques sont offerts du niveau 1 à 5 et deviennent plus spécialisés à mesure que vous avancez. Vous recevrez un excellent manuel d'entraînement qui résume le matériel des cours théoriques et techniques.

## Combien de temps exigent les cours techniques?

Environ le même nombre d'heures que les cours théoriques; on offre généralement ces cours pendant les fins de semaine.

## Les instructeurs sont-ils réellement compétents?

Oui. Ils ont reçu une formation technique dispensée par les organismes nationaux responsables des sports. Tous les instructeurs de cours théoriques et techniques doivent tout d'abord suivre eux-mêmes des cours pendant les fins de semaine afin de donner la meilleure instruction possible aux entraîneurs.

## Et les cours pratiques?

C'est dans le cadre de ces cours que vous mettez en pratique vos nouvelles connaissances. Les exigences varient selon les sports. Dans certains cas, la pratique du métier d'entraîneur suffit à satisfaire aux exigences. Dans le cas d'autres sports, on doit faire un stage pratique après ou en même temps que les cours théoriques et techniques. D'une manière générale, le niveau 1 exige un an de pratique de l'entraînement; le niveau 2 exige un total de trois ans de pratique et le niveau 3 exige un total de 5 ans de pratique. Nous espérons que des membres agréés des organismes responsables des sports appropriés se rendront sur place, lorsque c'est possible, pour évaluer les entraîneurs. Dans certains cas, les directeurs de services de loisirs ou d'autres personnes qualifiées pourront faire cette évaluation. L'organisme responsable du sport de votre choix peut vous fournir des détails pertinents.

## Est-ce que je recevrai un certificat?

Oui, lorsque vous aurez terminé les cours théoriques, techniques et pratiques d'un même niveau. Il est préférable de suivre les cours dans cet ordre, particulièrement si vous êtes un entraîneur débutant. Si cela pose des problèmes, il est possible de suivre les cours techniques avant les cours théoriques ou les cours pratiques avant les cours techniques. Vous devez toutefois suivre les cours théoriques du premier niveau avant les cours théoriques du deuxième, troisième, quatrième et cinquième niveaux; la même règle s'applique aux cours techniques et pratiques. Lorsque vous avez été reçu aux cours des trois domaines, vous demandez à l'organisme régissant le sport de votre choix de vous délivrer un certificat.

## Ces cours est-il le meilleur que je puisse suivre?

Oui. Nous espérons obtenir des fonds qui permettront d'envoyer des entraîneurs canadiens de grand calibre dans des pays où ils pourront se perfectionner auprès d'experts dans leur discipline afin de revenir au Canada et d'entraîner des athlètes canadiens. L'objet du programme n'est pas d'enseigner la nécessité de vaincre à tout prix. Le programme a plutôt pour objet d'inculquer une discipline personnelle, un respect réel des concurrents et un véritable esprit sportif. Des entraîneurs très qualifiés pourront ainsi aider les joueurs à prendre plaisir aux sports et à s'y consacrer entièrement.

## Pour de plus amples renseignements, écrivez à:

Le sport de votre choix (par exemple, le hockey)  
Centre administratif — Sport Ontario  
160, avenue Vanderhoof  
Toronto (Ontario)  
M4G 4B8  
Téléphone (416) 429-7701

ou adressez-vous à l'un des bureaux régionaux du ministère des Affaires culturelles et des Loisirs:

**Région du Nord-Ouest**  
Edifice du gouvernement de l'Ontario  
1825 est, rue Arthur  
Thunder Bay (Ontario)  
P7E 5N7  
Téléphone: (807) 475-1255

**Région du Sud-Ouest**  
495, rue Richmond, 5<sup>e</sup> étage  
London (Ontario)  
N6A 5A9  
Téléphone: (519) 438-2947

**Région du Centre-Ouest**  
1083 est, rue Barton, 2<sup>e</sup> étage  
Hamilton (Ontario)  
L8L 3E2  
Téléphone: (416) 549-2471

**Région du Nord-Est**  
215 est, rue Oak, 2<sup>e</sup> étage  
North Bay (Ontario)  
P1B 1A2  
Téléphone: (705) 474-3821

**Région de l'Est**  
Edifice Rideau Trust  
11<sup>e</sup> étage, bureau 1116  
1, rue Nicholas  
Ottawa (Ontario)  
K1N 7B7  
Téléphone: (613) 232-1116

**Région du Centre-Est**  
700, rue Bay, 8<sup>e</sup> étage  
Toronto (Ontario)  
M7A 2R9  
Téléphone: (416) 965-0283

Ou téléphonez à votre service local des loisirs.



Ministère des  
Affaires culturelles  
et des Loisirs

Direction des  
sports et  
des loisirs

L'hon. Reuben C. Baetz  
Ministre  
Ward Cornell  
Sous-ministre

ISBN 0 7743 6121 2  
D934 3/81 5M

CA 20N  
CR  
-2297

# Le métier d'ENTRAÎNEUR vous convient-il?

